

ИЗТОЧНИТЕ ОЗДРАВИТЕЛНИ СИСТЕМИ - ТЕРАПЕВТИЧНИ АСПЕКТИ И ТЯХНОТО ПРИЛОЖЕНИЕ ЗА ФОРМИРАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

Донка Николова, Елена Иванова, Параскева Манчева

Учебен сектор „Рехабилитатор“, Медицински колеж,
Медицински Университет – Варна

EASTERN HEALTH SYSTEMS - THERAPEUTIC ASPECTS AND THEIR APPLICATION IN FORMING A HELTHY LIFESTYLE

Donka Nikolova, Elena Ivanova, Paraskeva Mancheva

TRS Rehabilitation Therapist, Medical College, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

В последните години се увеличава делът на социално значимите заболявания и най-често причината за тяхното възникване е нездравословното хранене, статичният начин на живот и ежедневието стрес и напрежение. Сериозни проблеми се срещат по отношение на оптималната двигателна активност при различните възрастови групи. Във връзка с това е необходимо в ежедневието да се включат в занимания, които дават добри и дълготрайни резултати.

Източните системи от упражнения са ефективни при хора от широк възрастов диапазон, включително и при тези с много ниски нива на физическа подготовка. Тяхното въздействие върху здравето се основава на холистичния подход по отношение на човешкия организъм, което включва единството на физическо, умствено-емоционално и духовно ниво и връзката между съзнанието и волята.

Целта на статията е да се разгледат възможностите на Източните оздравителни системи и тяхното приложение в съвременните условия на живот.

Ключови думи: източни оздравителни системи, здраве, двигателна активност

ABSTRACT

With this topic we are covering the possibilities of Eastern health systems and their application in modern living conditions. Through the last years the part of the socially significant diseases and the main reason for their occurrence is unhealthy eating, static way of life and daily stress and pressure. Serious issues can be found in regard to optimal physical activity at different ages. In relation to this we need to introduce daily activities which are showing good and long-lasting results.

The Eastern system of exercises is effective for people in a wide range of age, including those with very low levels of physical training. Their impact on health is based on a holistic approach to the human organism which includes the unity of the physical, mentally-emotional and spiritual level and the relationship between consciousness and will.

Keywords: Eastern health systems, health, physical activity

ВЪВЕДЕНИЕ

Здравеопазването днес е насочено предимно към борба с ново възникналите заболявания и не е в състояние радикално да подобри здравословното състояние на населението. В съвременният технологичен свят е необходимо да се отдели повече внимание за профилактика и лечение на заболявания свързани с хипокинезията, която от своя страна води до възникването на социално значими заболявания (статичния начин на живот). Сериозни проблеми се срещат по отношение на оптималната двигателна активност при различните възрастови групи. Във връзка с това е необходимо в ежедневието да се включат в занимания с оздравителна гимнастика, които дават добри и дълготрайни резултати (3).

От друга страна интензивното използване на химични вещества в медикаментозната терапия води в много от случаите до алергични реакции и непоносимост към някои от лекарствени препарати, което е предпоставка за възраждането на множество методи и системи от древната източна медицина. Немедикаментозните профилактични способности за превенция на здравето стават все по актуални с всеки изминал ден (8,10,12).

Източните упражнения могат да се правят във всяка възраст и от всеки, независимо от пол и физическа подготовка, по всяко време на годината, самостоятелно, по двойки или в групи, както с екипировка, така и без. Трябва само да се избере най-добрият стил и да се установи конкретното натоварване. Няма специални изисквания към това къде ще се провежда заниманието. Гимнастика помага за предотвратяване на умората, която се натрупва в ежедневието на хората, както и за преодоляването ѝ, което е изключително важно за един пълноценен живот и поддържане на добра физическа форма.

Физическите и дихателни упражнения в съчетание с концентрация на вниманието се явяват като основни компоненти на съдържанието при голяма част от източните оздравителни системи. Тяхното въздействие върху здравето се основава на холистичния подход по отношение на човека, което включва единството на физически и умствени функции и връзката между съзнанието и волята спрямо работата на мускулите и вътрешните органи. Доказано е, че източните системи от упражнения са ефективни при хора от широк възрастов диапазон, включително и при тези с много ниски нива на физическа подготовка.

Целта на статията е да се разгледат възможностите на Източните оздравителни системи и

тяхното приложение в съвременните условия на живот.

СЪЩНОСТ

По различно време, в различни традиции и страни от Изтока са възникнали уникални техники, които не са загубили своята актуалност и до днес. Някои от тях са придобили по-широко известност (йога, ци -гун, у-шу, тай-чи, су-джок), други не толкова популярни (лечебни мудри, дао-ин, мако-хо), но всички тези методи носят несъмнено вековна полза за физическото и психическото здраве на човека. Днес отново и отново се връщаме към тази вечна мъдрост на древните (16). Към феноменалните формирания на традиционните култури е необходимо да отнесем и възстановяващите здравето практики с които е богата (наситена) източната медицина. Коренното население на Индия например е разполагало с изключително ценни знания в областта на ритуалните оздравителни гимнастики, танци и самоотбрана без оръжия, успешно е практикувало масажни техники използвайки билки и масла за облекчаване на болката.

В Китай по време на господството на династията Шан са били систематизирани лечебно-възстановителни движения и военна подготовка, основавайки се на естествените философски възгледи и медицинските познания, получени въз основа на експерименти. С помощта на методи на лечение чрез използването на движения е станало възможно оказването на влияние върху функционирането на човешкото тяло, което е изключително голямо постижение в сравнение с най-развитите тогава световни центрове (11).

Подходът, който е характерен за всички оздравителни практики на Изтока е в приучаване на хората да работят с „трите съкровища“ – дишане, тяло и съзнание. Лечебно-възстановителните движения, съчетани с елементите на военната подготовка, които се основават на естествените философски възгледи и медицински знания, позволяват да се окаже положително въздействие върху активността на човешкия организъм. Тук внимание се отделя на сложната система на човешкия организъм, което отличава ИОС от всички останали световни учения (практики). Източните методи за концентрация на вниманието винаги се комбинират с физически упражнения, които оказват значително влияние върху жизнените функции на тялото (прийоми на дишане, максимално мускулно напрежение и релаксация) (6).

Безусловно практически интерес предизвиква целенасочеността на упражненията в комбинация с концентрация на внимание, елементи на релаксация, дихателни техники и масаж, в съчетание с ритъм, цвето-вкусно-звучно-ароматерапия. За тяхната висока ефективност в сравнение с обичайните физически движения свидетелстват резултатите получени при изследване и прилагане на тези профилактични комплекси в множество научно-изследователски центрове в различни страни по света, където в последните години се наблюдава истински бум при прилагането на ИОС (1). Повишеният интерес към източните методики може да бъде обяснен и с масовата заинтересованост по отношение на физическото и психично здраве. Много хора се занимават с джогинг, танци, аеробика, фитнес, пилатес и др, опитвайки се по този начин да подобрят здравословното си състояние, да коригират телесното си тегло, да подобрят мускулната си сила или да отработят правилно телодържание. Често тези занимания предизвикват множество травми в мускулите, костите и ставите. Това е една от причините, които способстват за повишаване на интереса към по щадящите упражнения, които предлагат източните оздравителни системи. Друга причина за този интерес към източните методики е осъзнатата връзка между разум и тяло. В основата му лежи концепцията за психо-соматичния произход на заболяванията (5,9).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Традиционните ИОС на Индия, Китай, Корея и Япония се явяват като уникални средства за формиране на ново мислене и възприемане на заобикалящата ни среда, което е насочено към здравето на цялостната личност. Като ефективното средство за формиране на здравословен начин на живот се явяват осъвременените източни оздравителни системи, адаптирани към реалната действителност, така също и отделни методики и практики от традиционните оздравителни системи на Изтока, които успешно могат да бъдат реализирани в ежедневието за повишаване на нивото на работоспособност и борбата със стреса.

Формирането на модерната концепция на здравеопазването трябва да включва понятия като: мислене за изграждане на здраве, поведение формиращо здраве и практики възстановяващи здравето. ИОС притежават знания и традиции, могат да се разглеждат като уни-

версални стандарти за здраве и биха могли да се включат в разработването на програми за промоция на здравето ориентирани към актуализацията на модерната концепция за здравето на човека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаев Н. В. Психофизические упражнения Ушу, Научно-популярное издание. — Улан-Удэ: Бурятское книжное издательство 1989
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье, 2-е изд. – Москва, Молодая гвардия 1979
3. Антипенкова И.В. Направленность оздоровительной тренировки и адаптивной физической культуры женщин фертильного возраста .13.00.04 : Москва, РГБ ОД, 2004; 61:04-13/1475(1).
4. Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики (выпуск 1), Москва 1990
5. Борисова И.Г. Цигун, Физкультура и спорт, 2004; № 5.
6. Гоникман Э.И. Аюрведа, Научно-популярное издание. — Улан-Удэ: Бурятское книжное издательство 1980
7. Дурдаева Н.А. Нетрадиционные формы гимнастики: метод. Рекомендации, Саран. кооп. ин-т РУК. Саранск, РУК. 2, 2009; УДК (076)
8. Евтимов В. Оздоровительный Цигун, — М.: Медицина 2006
9. Зубков А.Н., А.П. Очаповский Цигун для начинающих — М. : Медицина 2001
10. Ковриго Н. Эмоции и здоровье, Физкультура и спорт, 2005; № 4.
11. Кун Л, Всеобщая история физической культуры и спорта, М.: Радуга 1982
12. Латохина Л.И. Цигун для пожилых — М. : Просвещение 2003
13. Малявин В. В. Китайская цивилизация, изд. Москва. АСТ 2001
14. Мао Джавен Оздоровительная китайская гимнастика, М.: ФАИР - ПРЕСС 2001
15. Погорелова О. О. (2014) Влияние восточных оздоровительных систем на формирование культуры здоровья, 2014; УДК-37.011.33

16. Соколов А. Г. сост. и ред. Восточные методы оздоровления: полная Энциклопедия - СПб.: Весь 2003

Адрес за кореспонденция:
Ас. Донка Николова
УС „Рехабилитатор“, МК и
Университетски център по източна медицина
на Медицински университет - Варна
Варна, бул.Христо Смирненски“ 1
e-mail: donna_nik@abv.bg